

Voorwoord

Terwijl ik mijn laatste zweetdruppels met een verfrommeld servetje van mijn rood hoofd dep (hallo acclimatiseren!), typ ik de eerste woorden van dit boek. Vanuit Afrika. Kenia. Lamu. Een eilandje voor de kust waar de tijd lijkt stil te staan. Geen auto's, maar ezels als vervoermiddel. Een eeuwenoude Swahili-cultuur. Een oproep tot gebed uit de moskee. Kinderen die onbezorgd op straat spelen. Een teletijdmachine, zo lijkt het soms.

Ik overwinter hier samen met mijn man en mijn drie jonge kinderen van zeven, vijf en drie. Omdat deze plek zo magisch is, komen we hier nu al voor de derde keer. Eerder overwinterden wij ook al in onder andere Zuid-Afrika, Curaçao, Tenerife en Marokko. Gewoon om aan de koude wintermaanden te ontsnappen. Soms lang, soms kort. Drie weken. Drie maanden. Omdat het kan. Maar het is meer dan dat. Het is een *'way of life'*. Het is losbreken van maatschappelijke verwachtingen. Het is ons ontdoen van alles wat moet. Het is pure goestingdoenerij, een daad van rebellie, als je het zo noemen wilt. Het is mijn opgestoken middelvinger naar de hustle-cultuur.

Billie Eilish zingt melancholisch *What was I made for?* in de Barbie-film. Geen idee hoe dat lied bij jou binnenkwam, maar hier was het een voltreffer. Of beter gezegd een tranentrekker. Want ik weet waarvoor ik gemaakt ben. En ook waarvoor niet.

Ik ben niet gemaakt voor de rat race.

Voor hollen van hier naar ginder.

Voor een agenda bomvol meetings.

Voor veeleisende klanten die in je nek hijgen. Voor mijn kinderen van crèche naar school naar opvang sleuren. Voor 's avonds doodmoe in de zetel ploffen. Ik wil het niet moeten doen met 'gewoontjes'. Wel ben ik gemaakt voor een lichtere versie van het leven, waar alles natuurlijk flowt en stroomt. Waar ik mijn zin mag doen. Waar ik elke

dag een keuze heb. Waar ik vrolijk opsta en niet kan wachten om in het werk te vliegen. Waar ik tijd, geld en vrijheid heb.

Ben je al lichtjes boos aan het worden op mij? Goed zo! Ik ga je ook echt een beetje irriteren in dit boek. Jij denkt nu wellicht: 'Ja maar ik kan wel niet anders met mijn shiften!' of 'Maar in mijn sector kan ik niet minder werken' of 'Maar mijn kinderen zouden niet met mij willen gaan rondreizen'.

Of wat is jouw excuus?
I call bullshit.

Het kan wél anders. Jij kunt wel uit een benarde financiële situatie klimmen. Jij kunt wel je complete carrière omgooien. Jij kunt wel eindelijk voltijds ondernemer worden. Of nog gekker. Jij kunt maar 12 uur per week werken. Jij kunt groot geld verdienen¹.

Nog geen tien jaar geleden werkte ik voltijds als sociaal werker. Een pittige job waarin ik jongeren met problematische thuissituaties of schoolmoeheid begeleidde. Met hart en ziel werkte ik dag in dag uit aan een idealere wereld. Al snel werd ik een realist in plaats van een idealist, zoals mijn toenmalige baas het omschreef. Het voelde als vechten tegen de bierkaai, want hoewel wij erg ons best deden als sociaal werkers bleven de schoolsystemen even log en niet aangepast aan jongens en meisjes met schoolmoeheid. Tegelijk vocht ik een innerlijke strijd.

What was I made for? Ik weet het nu heel duidelijk, maar acht jaar geleden zat ik een tijdlang thuis van mijn werk met exact die vraag. Mijn lichaam had me in de steek gelaten, of zo voelde dat toch voor mij, na twee zwangerschapsverliezen. Ik was uitgeblust op mijn werk en een gezin starten lukte ons niet. Ik voelde me ontzettend neerslachtig en zag de toekomst zwart in. Weken na mijn curettage (een operatie waarbij je overleden vruchtje uit je baarmoeder wordt gehaald), kwam ik amper mijn zetel uit. Zelfs buitenkomen was te veel gevraagd.

¹Nies! Stop! Nog niet overdrijven in je inleiding. Je lezers moeten nog opwarmen voor het idee van een vrij leven vol tijd, geld en vrijheid.

Voorv

Deze periode van rouw riep allerlei levensvragen op. Wat loop ik hier eigenlijk op deze planeet te doen? Zijn diploma, status en werk eigenlijk wel zo belangrijk? Is een 9-to-5-job de enige mogelijkheid om te overleven? Hoe kan ik impact maken? Is financiële vrijheid een illusie of kan het echt?

Ontzettend zoekende was ik, en mogelijk ben jij dat op dit moment ook.

Misschien ben je uitgeblust.

Misschien voel je dat je bestemd bent voor meer.

Misschien wil je meer financiële ademruimte.

Misschien verlang je om meer van de wereld te zien.

Misschien vind je dat je je kinderen te weinig ziet.

Misschien vind je alles hierboven.

Laat me beginnen met te zeggen dat je niet raar bent. Dat je geen altijd-anders-willen-doen-lastpak bent en dat je jouw dromen al helemaal niet mag laten weglachen met 'doe maar gewoon, dat is al zot genoeg'.

Wat jij wél bent, is een goestingdoener.

Een foertzegger.

Een vrijheidsstrijder.

Jij laat je zomaar niet de les spellen.

Jij voelt dat er meer is in het leven dan werken.

Jij weet dat een mensenleven niet verspeeld mag worden in een kantoor.

Jij voelt aan dat we aan het begin van een compleet nieuwe wereld staan.

Hoe je dat kunt omzetten in de praktijk?

Dat ontdekken we samen in dit boek!

Wat ik zeker weet, is dat vrijheid voor iedereen anders is. Compleet anders zelfs. Je hoeft niet de halve aardbol af te backpacken of yoga retreats te gaan volgen in India (heb ik ook nooit gedaan!). Je hoeft ook geen minibusje om te bouwen of te gaan mediteren op Ibiza. Het mag natuurlijk wel.

voord

Wat je vooral mag gaan doen, is stilstaan. Want stilstaan is vooruitgaan.

Het begint allemaal met ontdekken wat jij écht wilt.
Diep vanbinnen.
Hoe jij wilt dat je leven er gaat uitzien.

Terug aan de tekentafel dus.
Jij en ik.
Samen met *Free is the new rich*.

Aries

#scanme



PS: doorheen het boek reik ik je verschillende hulpmiddelen aan die je nieuwe 'vrije' leven vergemakkelijken. Om ook deze stap zo eenvoudig mogelijk te maken, vind je al deze tools terug via de QR-code hiernaast.

1. Denk je vrij





It's all in the head, zeggen ze wel eens.
En ik ben het daarmee eens. Dat is waar
het allemaal begint – in je hoofd. Want
voordat je echt vrij kunt zijn in je leven,
moet je dat eerst in je gedachten zien
te bereiken. Daarom neem ik je mee
in die innerlijke shift die alles verandert.

First things first: wanneer ben je vrij?
Wat betekent vrijheid voor jou? Is het
de vrijheid om je eigen keuzes te maken,
je eigen weg te gaan zonder te worden
tegengehouden door verwachtingen
van anderen? Of is het gewoon de rust
om eindelijk eens op adem te komen?
Wat het ook is, vrijheid begint met
bewustwording. Je kunt pas werken
aan meer vrijheid als je weet wat het
voor jou betekent.

Dan gaan we kijken *hoe* je vrij wordt. Want let's be real, het is niet iets dat zomaar op je deur klopt. Vrijheid vraagt actie. En de eerste stap is om te stoppen met zelfsabotage. Want zeg nu zelf, hoeveel kansen heb je al niet laten liggen door jezelf tegen te houden? Misschien geloof je diep vanbinnen niet dat je het verdient, of ben je bang om te falen. Dat is de valkuil waar veel mensen in stappen. Dit hoofdstuk laat je zien hoe je uit die vicieuze cirkel breekt.

En dan volgt de grote vraag: hoe draai je de knop om? Hoe zorg je ervoor dat je niet langer leeft vanuit angst, maar eerder vanuit kracht en vertrouwen? We gaan het hebben over concrete manieren om die innerlijke stem te veranderen, om je gedachten zo te herprogrammeren dat ze je ondersteunen in plaats van saboteren. Klinkt goed, toch?

Long story short: in dit deel leer je niet alleen wat vrijheid voor jou betekent, maar ook hoe je die zelf kunt creëren. We gaan afrekenen met zelfsabotage, draaien de knop om en stap voor stap gaan we samen naar dat vrije leven waar je zo naar verlangt. Let's do this!



Hoe gelukkig ben jij?

Ik? Ik voel me behoorlijk gelukkig! Maar als je me die vraag had gesteld voordat ik uit de rat race stapte, zou het antwoord heel anders zijn geweest. Daarom ben ik zo benieuwd waar jij uitkomt. Deze test brengt je positieve geestelijke gezondheid in kaart of – eenvoudiger gezegd – geeft weer hoe het gesteld is met jouw happiness-gehalte.

Maak het jezelf comfortabel, neem een paar minuten de tijd om de test te doen en ontdek jouw geluksniveau. De resultaten van deze vragenlijst kunnen je inzicht geven, maar het is slechts een test. Wat jij ervaart en voelt is het belangrijkste².

²We gaan deze test later nog een keer doen en vergelijken dan de resultaten. Zo kunnen we samen zien hoeveel we zijn gegroeid.



Vragenlijst: Hoe gelukkig ben jij?

| | Nooit | Eén of twee keer | Ca. 1 keer per week | 2 of 3 keer per week | (Bijna) elke dag |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. In de afgelopen maand, hoe vaak had je het gevoel dat je gelukkig was? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. In de afgelopen maand, hoe vaak had je het gevoel dat je geïnteresseerd was in het leven? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. In de afgelopen maand, hoe vaak had je het gevoel dat je tevreden was? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. In de afgelopen maand, hoe vaak had je het gevoel dat je iets belangrijks hebt bijgedragen aan de samenleving? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. In de afgelopen maand, hoe vaak had je het gevoel dat je deel uitmaakte van een gemeenschap (zoals een sociale groep, je buurt, je stad)? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. In de afgelopen maand, hoe vaak had je het gevoel dat onze samenleving beter wordt voor mensen? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. In de afgelopen maand, hoe vaak had je het gevoel dat mensen in principe goed zijn? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |



Vragenlijst:

Hoe gelukkig ben jij?

| | Nooit | Eén of twee keer | Ca. 1 keer per week | 2 of 3 keer per week | (Bijna) elke dag |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 8. In de afgelopen maand, hoe vaak had je het gevoel dat je begrijpt hoe onze maatschappij werkt? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. In de afgelopen maand, hoe vaak had je het gevoel dat je de meeste aspecten van je persoonlijkheid graag mocht? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. In de afgelopen maand, hoe vaak had je het gevoel dat je goed kon omgaan met je alledaagse verantwoordelijkheden? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11. In de afgelopen maand, hoe vaak had je het gevoel dat je warme en vertrouwde relaties met anderen had? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12. In de afgelopen maand, hoe vaak had je het gevoel dat je werd uitgedaagd om te groeien of een beter mens te worden? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 13. In de afgelopen maand, hoe vaak had je het gevoel dat je zelfverzekerd je eigen ideeën en meningen gedacht en geuit hebt? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 14. In de afgelopen maand, hoe vaak had je het gevoel dat je leven een richting of zin heeft? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

1. Wanneer ben je vrij?

De grote hamvraag die velen zich stellen en die ik graag wil beantwoorden is: 'Wanneer ben je vrij?'

100 procent vrij zijn is een proces, een reis waar je naartoe werkt. Ik voel me ontzettend vrij, en dat wens ik voor jou ook. Ik wil dat je oprecht kunt zeggen: 'Ik voel me vrij.'

Natuurlijk voel ik me soms ook onvrij, en dat is prima. Het is belangrijk om te beseffen welke soort vrijheid jou gelukkig maakt en waar je genoeg mee kunt nemen.

Voor mij is vrijheid bijvoorbeeld het vermijden van een overvolle agenda. Ik voel me heel beperkt als ik veel afspraken heb in een week, of als mijn inbox uitpuilt met e-mails. Begrijp me niet verkeerd, ik hou van mensen, maar ik ben geen fan van werkafspraken. Alleen dat hardop zeggen kan al shockerend zijn!

Toen ik mijn moeder vertelde dat ik mijn voicemail niet beluister, vond ze dat ook redelijk shockerend. Maar ze had het eigenlijk kunnen weten: ik volg mijn eigen pad! Ik ben duidelijk over wat ik zelf wil en verwacht. En dat kun jij ook. Hoe duidelijker je voor jezelf bent, hoe beter anderen het zullen accepteren en daarop zullen inspelen. Het is belangrijk om te beseffen dat je waarschijnlijk niet binnen drie weken volledig vrij zult zijn. Easy does it. Denk aan dat proces waar je stap voor stap vooruitgaat en dat voortdurend verandert. Je wensen en dromen evolueren constant. Vrijheid is geen eindstation. Er is geen eindbestemming. Je kunt blijven streven naar de best mogelijke en jouw persoonlijke vorm van vrijheid. Daar gaan we samen voor!

Weet: it's all about the mindset

Door te geloven in je eigen kracht en potentieel, kun je bergen verzetten. Laat me het even voor je uitleggen. Begin 2016 werd ik, na twee pijnlijke miskramen, voor de derde keer zwanger. Een van de meest verdrietige dingen van zwanger zijn van een 'regenboog-baby' is dat een zwangerschapstest je nooit meer dezelfde vreugde zal geven als die eerste keer. Een mix van zenuwen, angst en verdriet overspoelde me. Ik was bang voor één streepje, maar evengoed was ik bang er twee te zien.

Met een klein hartje en knikkende knieën reed ik samen met Geert stilzwijgend naar mijn gynaecoloog, dezelfde arts die mij bij mijn

eerdere zwangerschappen, of zeg maar zwangerschapsverliezen, begeleid had. Mijn eerste zwangerschap eindigde in een operatie en het enige waar ik nu naar verlangde, was een kloppend hartje zien. Nog nooit was ik zo opgelucht om 'toektoek-toektoek-toektoek' te horen.

Het ziekenhuis waar ik zou bevallen, gaf enkele weken later rondleidingen voor zwangere vrouwen en hun partners. Rond de helft van mijn zwangerschap werd ik er verwacht. Spannend, te zien krijgen waar het mooiste en wellicht ook pittigste moment van je leven zal plaatsvinden.

Nog geen tien minuten ver in de rondleiding kreeg ik het Spaans benauwd. Mijn hart ging sneller slaan, ik begon te zweten en kreeg klamme handen. Mijn lichaam gaf me alle signalen die ik nodig had om te beseffen: dit is niet de plek waar ik mijn kind wil krijgen.

Ik besepte namelijk tijdens de rondleiding dat ik serieus mijn best zou moeten doen om de natuurlijke bevalling te krijgen die ik voor ogen had. De vroedvrouw die de rondleiding gaf, vertelde dat het ziekenhuis je van een verlos- naar een arbeidskamer zou 'rijden' bij 10 centimeter ontsluiting, dan 'de lamp erop' (en dus met je benen wagenwijd in die beugels) en een knipje als dat nodig is om de baby geboren te laten worden.

De manier waarop ze haar zinnen uitsprak, gaven mij kriebels. Niet dat het geen lieve vrouw was, integendeel. Maar ze had duidelijk een compleet andere visie dan ik. Ik vroeg haar of ik in water kon bevallen, wat altijd mijn droom was geweest. Maar dat deden ze daar niet. Je mocht wel in bad tijdens de weeën, maar niet bevallen. Niet handig voor de gynaecoloog, opperde ze nog. Meteen zonk mijn hart in mijn schoenen. En wat ik wil? Telt dat niet?

Na de rondleiding belandde ik met tranen in mijn ogen op de stoep van het ziekenhuis. Mijn ronde buik en ik waren stellig: 'Hier beval ik niet!'

De tranen vloeiden over mijn wangen. Een duidelijk teken, waar ik naar mijn gevoel niet omheen kon. Voor het eerst in m'n leven moest ik echt (letterlijk!) naar mijn buikgevoel beginnen luisteren. Voor het eerst in mijn leven moest ik écht vertrouwen op mijn eigen wensen. Luisteren naar mijn eigen verlangens en mijn eigen dromen. Ook al waren die voor de rest van mijn omgeving niet logisch.

Ga op zoek naar gelijkgestemden

Dat markeerde het begin van mijn zoektocht naar gelijkgestemden, naar mensen die geloven in de natuurlijke kracht van vrouwen om te bevallen. Ik begon te lezen en te zoeken naar alternatieven die beter bij mijn visie pasten. Uiteindelijk vond ik een zelfstandige vroedvrouwenpraktijk (leve Hikketein!) die perfect bij mij paste. Vanaf het moment dat ik door hun website scrolde, voelde ik een enorme opluchting. Hun visie kwam overeen met de mijne en ik voelde voor het eerst dat ik ergens thuishoorde. Ik ben niet raar, hoera!

Ik besloot om van gynaecoloog en ziekenhuis te veranderen en koos voor vroedvrouwen die me van nabij zouden opvolgen en bij de bevalling konden zijn. Het nieuwe ziekenhuis lag wel 30 kilometer verderop in een grotere stad en was dus iets moeilijker te bereiken (help, file!), maar dat was het me waard. De stap om van zorgteam te veranderen gaf me een gevoel van kracht en controle. Ik voelde me gesterkt door de keuzes die ik maakte en was niet langer alleen in mijn visie. Wat een gigantische opluchting!

Daarnaast begon ik me te verdiepen in hypnobirthing, een techniek die ademhaling, affirmaties en visualisaties gebruikt om de geboorte intiem, krachtig en rustig te laten verlopen. We volgden een privé-cursus en ik las veel boeken over dit onderwerp, zoals *Als bevallen spannend is*. Deze kennis en technieken gaven me de kracht om door te gaan, zelfs wanneer ik geconfronteerd werd met onbegrip van anderen. 'Gij denkt toch niet dat een boekje lezen u gaat helpen?' hoor ik die ene kennis nog sarcastisch zeggen.

En dat laatste ga jij helaas ook meemaken. Want misschien is een bevalling nog een enorme ver-van-je-bedshow of wellicht ben je het al lang gepasseerd, maar vermoedelijk herken je je wel in het onbegrip.

Het onbegrip van anderen voor jouw zoektocht. Want waar doe je eigenlijk moeilijk over? Het loopt toch al jaren/decennia/eeuwen zo? Waarom wil jij niet meedraaien in die rat race? Waarom wil jij het per se anders doen? Waarom stel je zaken in vraag? Waarom voel jij er niets voor om uitgeblust rond te lopen? Waarom hou jij meer van een lege agenda dan van een volle?



Je hoeft het niet alleen te doen

Onthoud doorheen dit hele proces: je hoeft het niet altijd alleen te doen. Je kunt altijd hulp vragen. Zoek een netwerk van gelijkgestemden. Tip: start met luisteren naar *Nies Cools De Podcast*. Vind iemand die je helpt om je aan je doelen te houden en die je aanmoedigt om ze te bereiken (that's me!). Zoek naar omgevingen waar je je ondersteund voelt en gelijkgestemde mensen ontmoet. Ook jij bent geen halvegare. Ook jij kunt jouw doelen bereiken. En daarvoor houd ik je met alle liefde accountable!

Gebruik de kracht van mindset

Mijn mindset veranderde compleet door de keuzes die ik 'moest' maken tijdens mijn zwangerschap. Ik leerde dat ik kon vertrouwen op mijn lichaam en geest. Op mijn luide innerlijke stem. Deze belangrijke les wil ik jou in dit boek ook zo graag meegeven: leer luisteren naar wat jij echt wilt. Wat is jouw diepste verlangen? Mijn eerste bevalling was prachtig en verliep precies zoals ik het wilde: zonder tussenkomst van een gynaecoloog, in het water, en snel. Vijftig minuten nadat ik mezelf aanmeldde op de spoedeisende hulp, was onze kleine man er (ik had er wel al wat thuisarbeid op zitten natuurlijk). Op pure oerkracht zette ik hem (luid schreeuwend, oeps!) op de wereld. Wat ik daarna voelde, was onbeschrijflijk. Ik voelde me on top of the world, bomvol heerlijke net-bevallen-hormonen. Ik voelde aan heel mijn lichaam: als ik dit kan, kan ik alles! Het gaf mij een ontzettende boost van vertrouwen. Mijn eerste bevalling heeft mijn hele kijk op het leven en mijn net opgestarte bedrijf veranderd. Ik besepte dat mindset niet slechts een klein onderdeel is van succes, maar misschien wel 80% van het geheel. Ik wil deze ervaring en deze kracht graag met jou delen, zodat jij ook de voordelen kunt plukken van een sterke mindset, zowel in je persoonlijke leven als in je carrière.

*“I am learning every
day to let the space
between where
I am and where I want
to be inspire me and
not terrify me.”*



Schrijf een brief aan je toekomstige zelf

'Waarom?' vraag je jezelf nu misschien af. Omdat ik het zeg! Nee, hoor. Simpelweg omdat het superbelangrijk is om je eigen groei te zien, jezelf te bekrachtigen, en vooral om je eigen grootste cheerleader te zijn! (Want ik ga dat niet alleen zijn!)

Let's go.

Stel je voor: het is precies een jaar na vandaag. Je bent enthousiast aan de slag gegaan met wat je geleerd hebt uit dit boek dat je net kocht en what a ride it was! Je hebt grote beslissingen genomen en knopen doorgehakt. Vertel in je brief over de inzichten die je de afgelopen maanden hebt gekregen. Welke doelen en mijlpalen heb je bereikt?

Nog belangrijker zijn deze vragen: Wie ben jij geworden? Hoe voel je je nu? Hoe sta je in het leven? Wat zien anderen in jou? Hoe zit het met je zelfvertrouwen? Denk er eens over na: wat is er in dat jaar allemaal gebeurd? Waar ben je trots op? Wat was lastig, maar is toch gelukt? Wat heb je bereikt?

Belangrijk voordat je begint: praat tegen jezelf alsof je je beste vriend(in) toespreekt. Begin je brief met 'Lieve [je naam],' en gebruik de verleden tijd. Schrijf op zo'n manier dat je ontzettend blij wordt van de persoon die je beschrijft. Voel het!

Nog een tip: schrijf de brief uit en plaats hem ook op Future Me (zie volgende). Neem hem daarna op als video, dat is zoveel krachtiger!

En vergeet niet: deel je brief met anderen. Door je verhaal met de wereld te delen, geef je je brief nog meer kracht.

Makkelijk? Misschien niet! Maar zeker nodig. Je kunt dit. Succes!



Future me: krijg je brief terug

Beam me up, Scottie, want we gaan de futuristische toer op! Het is tijd om de brief die je aan je toekomstige zelf hebt geschreven (ja, die van de vorige opdracht) op te sturen naar iemand heel belangrijk ... Namelijk: die versie van jezelf in de toekomst!

Hoe cool is dat?

Je kunt dit gemakkelijk doen via de website FutureMe (zie de QR-code op p. 10). Post je brief en stel in dat je die brief precies over één jaar terug in je mailbox krijgt.

Ik ben zo benieuwd hoe het zal voelen om alles wat je geschreven hebt over een jaar te lezen en jij hopelijk ook! Wat denk je dat je allemaal bereikt hebt tegen die tijd? Welke dromen zijn uitgekomen? Spannend!

De eerste stap is bewustwording

Het is belangrijk om te reflecteren op verschillende aspecten van vrijheid. Om na te gaan wat meer vrijheid voor jou kan betekenen, is het belangrijk om eerst na te denken over je gewoonten, je overtuigingen en je doelen.

Waarom? Omdat de eerste stap naar meer vrijheid, bewustwording is. Door te ontdekken hoe vrij je je momenteel voelt, kun je gericht werken aan de dingen die voor jou belangrijk zijn. Of je nu op zoek bent naar meer vrijheid in je carrière, meer tijd voor jezelf, of gewoon meer plezier en avontuur in je leven, deze wist-je-datjes helpen je om die eerste stap te zetten.

1. Om vrijheid te hebben, heb ik niet veel geld nodig.

Vrijheid gaat niet altijd om een groot financieel vermogen. Het draait om keuzes kunnen maken en tijd kunnen besteden aan wat voor jou belangrijk is. Kleine financiële vrijheid kan al een wereld van verschil maken.

2. Om mijn vrijheid te pakken, zal ik sommige mensen moeten teleurstellen.

Vrijheid betekent dat je keuzes maakt die niet altijd iedereen zullen plezieren. Je moet prioriteiten stellen die voor jou goed voelen, ook als dat betekent dat anderen daar niet altijd mee akkoord gaan.

3. Mijn relatie met geld kan hele grote shifts teweegbrengen.

Hoe jij naar geld kijkt en ermee omgaat, kan jouw vrijheid enorm beïnvloeden. Een positieve, gezonde relatie met geld opent deuren naar meer opties en kansen in je leven.

4. Nies gaat niet al het werk voor mij doen, ik moet dit boek lezen en ik word vrij.

You wish! Vrijheid komt niet vanzelf.

Het vraagt om zelfreflectie, actie en toewijding. Je kunt je laten inspireren, maar jij moet zelf de stappen zetten.

5. Als ondernemer is het makkelijker om sneller vrij te worden.

Ondernemerschap biedt vaak meer flexibiliteit en controle over je tijd, waardoor je sneller je eigen vrijheid kunt creëren dan wanneer je gebonden bent aan een vaste baan.

6. Voor mijn vrijheid is het belangrijk dat ik nieuwe skills leer zoals bijvoorbeeld beleggen.

Nieuwe vaardigheden zoals beleggen kunnen je helpen om financiële vrijheid te creëren en je vermogen te laten groeien zonder dat je er constant voor moet werken.

7. Vrijheid hebben is ook nog hard werken.

Vrijheid komt niet zonder inspanning. Het vraagt soms om extra werk om de structuur te bouwen waarin je je vrij kunt voelen, maar die moeite is het waard.

8. Het is niet nodig om één grote passie te hebben en je hierin volledig te verdiepen voor vrijheid.

Je kunt vrijheid vinden zonder dat je alles op één passie inzet. Er zijn verschillende roads to success, en je kunt meerdere interesses naast elkaar laten bestaan.

9. Vrijheid is wat ik ervan maak en ik beslis waar mijn prioriteiten liggen.

Jij bepaalt wat vrijheid voor jou betekent en welke keuzes en acties daarbij horen. Niemand anders kan dat voor je doen.

10. Om vrijheid te ervaren, hoef ik niet alles onder controle te hebben.

Vrijheid zit niet in volledige controle over je leven. Het gaat om het loslaten van wat je niet kunt beheersen en je focus leggen op wat echt belangrijk is.

11. Mijn definitie van vrijheid hoeft niet hetzelfde te zijn als die van iemand anders.

Iedereen heeft een ander idee van wat vrijheid betekent. Wat voor jou vrijheid is, kan voor iemand anders heel anders aanvoelen, en dat is oké.

12. Grenzen stellen is essentieel voor mijn vrijheid.

Zonder grenzen ga je gemakkelijk voorbij aan je eigen behoeftes. Duidelijke grenzen zorgen ervoor dat je je ruimte behoudt en dat je niet opbrandt.

13. Vrijheid is een mindset, niet alleen een situatie.

Vrijheid begint in je hoofd. Hoe je naar situaties kijkt en hoe je je leven ervaart, bepaalt in grote mate of je je vrij voelt of niet.

14. Vrijheid kan ook in kleine dagelijkse momenten zitten.

Je hoeft niet altijd grote veranderingen aan te brengen om je vrij te voelen. Vrijheid zit soms in de kleine dingen, zoals een kop koffie in de zon of een wandeling in de natuur.

*“Lifestyle design is
het proces van het
vormgeven van je
leven afgestemd op
jouw natuur, sterktes,
waarden, dromen,
passie en doel.”*